



**Овсяные хлопья** - не только ценный пищевой продукт. Косметологические компании создают множество товаров на основе овсянки. И каждая женщина точно знает хотя бы один рецепт маски или скраба на основе этого продукта. Ведь домашняя косметика, изготовленная на основе овсянки, всегда демонстрирует заметный омолаживающий эффект, абсолютно гипоаллергенна, и ею практически невозможно себе навредить, даже если ошибетесь в расчетах, готовя маску.

«Овсянковый эффект»

**Овсяная крупа** - прекрасный источник клетчатки и полезных микроэлементов, таких как фосфор, магний, йод, растительные жиры, которые приносят пользу не только при приеме внутрь. Овсяная крупа имеет множество природных антиоксидантов, которые ответственны за борьбу со стрессами и старением. Эффект от косметологической процедуры на основе овсяной крупы всегда заметен - кожа становится гладкой и как светится изнутри.

### Маски из овсянки на все случаи жизни



Даже самая простая маска из овсянки прекрасно очистит кожу лица от жира и грязи, разгладит мелкие морщинки, даст успокаивающий и омолаживающий эффект.

Основа маски - овсяная кашка ( конечно , без сахара и соли), которая уже сама по себе, без каких-либо добавлений, полезно для кожи. Рецепт прост как все гениальное: просто залейте 1 - 2 столовые ложки овсяных хлопьев кипятком - и уже через несколько минут получите полноценную увлажняющее, разглаживающее и очистительную маску!

В зависимости от того, какой дополнительный компонент Вы добавите к основанию: сливки, мед, лимон, яйцо, соду - она превратится в успокаивающее, отбеливающую, тонизирующее, витаминную, увлажняющее маски. Причем поеданння какого-либо агрессивного компонента, например, соды именно с овсянкой, поможет защитить кожу от раздражения во время очистки.

Также овсянка может продемонстрировать легкий лечебный эффект. Компресс из овсяных хлопьев на прохладной воде сможет облегчить чувство дискомфорта при солнечных ожогах, покраснениях кожи, обветривании. Противовоспалительное действие овсянки облегчает состояние во время зуда и зуда кожи. Конечно, о кожные

болезни не идет.

### **Овсянка для всего тела**



**Целебный эффект от овсяной крупы** можно ощутить не только на лице, но и каждой клеточкой своего тела. Принимая ванну, добавьте туда кроме любимого ароматического масла несколько столовых ложек овсянки. Такой коктейль будет особенно полезным для обветренной, сухой кожи. Ведь богатые липидами овсяные хлопья - хороший увлажнитель кожи, а протеины, которые они содержат, дополнительно защищают кожу. Также эта ванна поможет снять воспаление на коже, разгладит мелкие морщинки.

Если втереть немного овсянки в кожу головы и в волосы, а затем тщательно причесаться густой щеткой - волосы станут менее жирными и избавятся от грязи.

Если у Вас огрубевшая кожа на руках, смягчить и разгладить ее можно сочетанием овсянки, меда и оливкового масла. Кожа после такой ванночки станет гладкой и бархатистой. Совместите « кашку » с сахаром или медом - такая смесь станет мягким антицеллюлитным кремом.

**Употребляйте овсянку внутрь и снаружи - и будьте здоровы и красивы!**